



# としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112

石川図書館 ☎964-5166

勝連図書館 ☎978-4321

## 今月のおすすめ

### 体のゆがみ・疲れをリセット!

#### 『ストレッチ × ゆる筋トレ』

Daigo 著/ナツメ社



人の体は、食欲と代謝の2つをコントロールすることで、自分にとって一番よい体重を一定に保つことができると言われています。そこで、体のバランスを整えるための正しい体重・生活習慣についての考え方や、週2回3種類の簡単な筋トレとストレッチの方法をご紹介します。

(一般書) 所蔵館 中央

#### 『7秒「逆」ストレッチ』

いしべ のぶゆき 石部 伸之 著/PHP研究所



理学療法士である著者が紹介する「逆ストレッチ」では、筋肉を収縮・脱力・ストレッチの順番に動かすことで、筋力強化や循環促進、柔軟性を高め、硬くなった筋肉によっておこる不調を改善していきます。気になる部位別のストレッチを、写真と人体図で分かりやすく解説。短時間で出来るので、空いた時間のリフレッシュにぜひお試しください。

(一般書) 所蔵館 石川

#### 『毎日の疲れを一瞬でとる魔法のポーズ』

なかの たかあき 仲野 孝明 著/徳間書店



肩こりや腰痛、だるさなど、日々の疲れを「ダ・ヴィンチ・ポーズ」でリセットしましょう。

本書では、姿勢と体調のメカニズムから姿勢チェックの方法、生活の中で歪んでしまった姿勢をリセットする「ダ・ヴィンチ・ポーズ」を紹介しています。また、立ち方・座り方・歩き方など日常動作のコツや「ダ・ヴィンチ・ポーズ」後に行えばより効果的なストレッチも掲載。(一般書) 所蔵館 勝連

## 図書館休館日

- ・毎週月曜日
- ・9月21日(火) 振替休
- ・9月16日(木) 館内整理日
- ・9月23日(木) 秋分の日

## いち 雑誌のリサイクル うるま市

図書館の保存期限が切れた雑誌を各館でリサイクルします。どうぞご利用ください。

★期間：10月9日(土)～17日(日)

★ひとり20冊まで(無料)

※お問い合わせは、各図書館までお願いします。



## 来館される方へ

※入館の際は、マスク着用、手指の消毒をお願いいたします。

※発熱や咳、体調不良の症状のある方は、ご利用をお控えくださいますようお願いいたします。

※館内での長時間滞在を避け、ご自宅で読書をお楽しみください。

## 行事案内(9月中旬～10月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなしの部屋	9月25日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
石川	おはなしワールド	9月18日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	10月2日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス	9月11日(土) 午前10時30分～	すだち

## 電子図書館受付中



うるま市立電子図書館 HP  
<https://www.d-library.jp/uruma/>



掲載している行事については新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。 ☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

マイナポイントは9月末まで 予約・お申込はお早めに!!!